ABC

11/04/2012

Dormir mal puede favorecer a la diabetes y la obesidad

R. I.
Última revisión miércoles 11 de abril de 2012

La falta de sueño o un sueño no regular puede estar asociado con la diabetes o la obesidad

Dormir mal o tener patrones de sueño alterados puede favorecer la diabetes y la obesidad. Según un trabajo que se publica en *Science Traslational Medicine,* las alteraciones del ritmo circadiano, frecuentes en las personas que trabajan a turnos por lo noche, en los que viajan con frecuencia y en aquellos con problemas en su capacidad para dormir, puede afectar la habilidad del cuerpo para producir insulina y, de esta forma, predisponer a nuestro organismo para la diabetes.

Los hallazgos de este trabajo del Brigham and Women's Hospital de Boston (EE.UU.) podrían ayudar a explicar estudios previos que sugieren un mayor riesgo de diabetes y la obesidad para los trabajadores nocturnos, especialmente los varones. El equipo de Orfeu Buxton mantuvieron 21 participantes en condiciones de laboratorio controladas durante casi seis semanas, simulando alteraciones en el sueño y de los ritmos circadianos al mismo tiempo. Los participantes pasaron tres semanas en las cuales solo durmieron **5 o 6 horas en un periodo de 24 horas**; además, los voluntarios experimentaban días circadianos de 28 horas -un estado similar a un j*et lag* diario de cuatro horas-.

El equipo descubrió que una interrupción prolongada del sueño normal y de los ritmos circadianos afectaba a las células pancreáticas encargadas de secretar insulina; esto en una acumulación de glucosa en su sangre (en algunos casos a un nivel considerado prediabético). Los participantes también mostraron una reducción en la tasa metabólica que podría traducirse en un aumento de peso anual de cerca de 5 kg.

Efectos reversibles

Sorprendentemente, los investigadores descubrieron que los efectos perjudiciales del experimento eran en gran parte reversibles después de nueve días de ajuste circadiano estable y de recuperación de sueño.

Se cree que para recuperarse de una pérdida crónica de sueño hace falta más de una noche o incluso un fin de semana, mientras que los sistemas circadianos se pueden **resincronizar** después de viajar a un nuevo uso horario al ritmo de una hora por día. Sin embargo, los investigadores todavía no saben cómo mejorar la salud después de varios años de alteraciones del ritmo circadiano errática o de falta de sueño. Una de los soluciones, en el caso de los trabajadores a turnos, sería reducir la frecuencia de los turnos para así minimizar la interrupción circadiana. Así, un trabajo a turnos que cambia mensualmente podría ser potencialmente menos perjudicial que turnos que cambian después de unos cuantos días o de forma aleatoria.